

آموزش جامع بیمار: ماموپلاستی (Mammoplasty)

ماموپلاستی چیست؟

ماموپلاستی جراحی زیبایی یا ترمیمی پستان است که برای:

کوچک کردن پستان (Reduction)

بزرگ کردن پستان (Augmentation)

یا بازسازی پستان (Reconstruction) انجام می‌شود.

علت انجام ماموپلاستی

ماموپلاستی کاهش

درد گردن و شانه

کمردرد مزمن

التهاب زیر سینه

محدودیت فعالیت

ماموپلاستی افزایش

کوچک بودن پستان‌ها

عدم تقارن

بهبود زیبایی و اعتماد به نفس

بازسازی

پس از سرطان پستان (ماستکتومی)

آسیب یا تروما

تشخیص و ارزیابی قبل از عمل

معاینه جراح پلاستیک

ماموگرافی یا سونوگرافی

آزمایش خون

بررسی ریسک بیهوشی

ارزیابی پوست و بافت پستان

درمان (جراحی)

روش‌ها

پروتز (ایمپلنت سیلیکونی یا سالینی)

لیفت پستان (Mastopexy)

کاهش حجم پستان

بازسازی با بافت خودی یا ایمپلنت

خودمراقبتی بعد از ماموپلاستی

استفاده از سوتین طبی (Support bra)

استراحت کافی

پرهیز از فشار به سینه‌ها

مصرف دارو طبق دستور

در صورت هرگونه سوال به کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در طبقه همکف مراجعه کنید

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

مراقبت از بخیه‌ها

پرهیز از خوابیدن روی شکم یا پهلو (ابتدا)

فعالیت

مجاز

✓راه رفتن سبک

✓حرکت آرام دست‌ها

✓فعالیت روزانه سبک

ممنوع

X بلند کردن اجسام سنگین (حداقل 4-6 هفته)

X ورزش شدید

X حرکات کششی بالاتنه

X خوابیدن روی شکم

تغذیه

رژیم پروتئین برای ترمیم زخم

مصرف میوه و سبزیجات

آب کافی

ویتامین C و زینک

پرهیز

X نمک زیاد (کاهش ورم)

X سیگار (خیلی مهم)

X غذاهای فرآوری شده

در صورت هرگونه سوال به کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در طبقه همکف مراجعه کنید

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

نشانه‌های خطر (اورژانسی)

- 🚑 درد شدید و ناگهانی
- 🚑 تورم یک‌طرفه شدید
- 🚑 خونریزی از زخم
- 🚑 قرمزی و ترشح چرکی
- 🚑 تب بالای 38 درجه
- 🚑 تغییر رنگ پوست پستان
- 🚑 تنگی نفس (خطر آمبولی)

مراقبت از زخم و پانسمان

تعویض پانسمان

شستشوی دست قبل و بعد

استفاده از گاز استریل

خشک و تمیز نگه داشتن محل

تعویض در صورت آلودگی

بررسی علائم عفونت

استحمام

معمولاً 48-72 ساعت بعد از جراحی (طبق نظر پزشک)

دوش کوتاه با آب ولرم

عدم تماس مستقیم آب با بخیه در روزهای اول

عدم استفاده از وان

خشک کردن کامل محل بخیه

مراقبت از درن (در صورت وجود)

تخلیه ترشحات طبق آموزش

ثبت مقدار خروجی

جلوگیری از کشیده شدن لوله

گزارش ترشح غیرطبیعی

عوارض احتمالی ماموپلاستی

عفونت

خونریزی یا هماتوم

سروما

عدم تقارن

تغییر حس نوک سینه

اسکار (جای زخم)

نکروز پوست (نادر)

کنترل درد

مصرف مسکن طبق نسخه

در صورت هرگونه سوال به کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در طبقه همکف مراجعه کنید

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

استفاده از سوتین حمایتی

استراحت مناسب

پرهیز از حرکات ناگهانی

خودمراقبتی در منزل

استفاده مداوم از سوتین طبی

مراقبت از زخم

جلوگیری از فشار به سینه

عدم سیگار

پیاده روی سبک روزانه

آموزش های ضروری هنگام ترخیص

✓مراقبت از بخیه و پانسمان

✓استفاده از سوتین طبی

✓علائم خطر

✓محدودیت فعالیت

✓داروها

✓زمان مراجعه بعدی

✓مراقبت از درن

منابع علمی مورد استفاده

1. Neligan's Plastic Surgery

در صورت هرگونه سوال به کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در طبقه همکف مراجعه کنید

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

2. Grabb and Smith's Plastic Surgery

3. Fischer's Mastery of Surgery – Breast Surgery

4. Bailey & Love's Short Practice of Surgery

5. Brunner & Suddarth's Medical-Surgical Nursing

6. American Society of Plastic Surgeons – Breast Surgery

7. NHS Breast Reduction & Augmentation Guidance

8. NICE Surgical Care Guidelines

9. UpToDate Patient Education – Breast Surgery
